

Inner Stories

Som lärare i mediyoga och med egen erfarenhet av cancer vill jag dela med mig av min erfarenhet av yogans enkla och effektiva verktyg för stresshantering, ökad livskvalitet och självkännet. Yogan är en mångtusenårig erfarenhetsbank med en nästan överväldigande stor kunskap om människan. Yogan har en holistisk syn på kroppen, sinnet och själen. Vad är egentligen sjukdom och vad är hälsa? Många friska mår mycket dåligt. Många andra lever ett friskt och rikt liv med en kronisk sjukdom. Yogan menar att vi är energivarelser som inom oss har en stor kapacitet till positiv förändring och ökad hälsa. ArcadiaFriskvårds Stöd och vägledningsprogram har stärkt min hälsa personligen och dessutom kompletterat mitt arbete som yogaterapeut.

Yoga vid cancersjukdom Yoga stödjer och stärker kropp och sinne när du behöver det som mest. Att göra yoga efter att nyligen ha fått din diagnos hjälper dig att hantera det psykiska kaoset och dämpa oro och ångest. Att göra yoga efter operation och under medicinsk behandling, stödjer läkande och minskar risken för biverkningar av din medicin. Yoga efter avslutad behandling hjälper dig att återhämta dig och lyfta eventuell fatigue. Yoga verkar på alla plan: fysiskt, psykiskt och andligt/existentiellt. Det finns gott om internationell forskning som visar på detta.

Att skriva för hälsan En viktig komponent för att skapa och bibehålla hälsa, tror jag, är att regelbundet ge uttryck för både positiva och negativa känslor. Skrivandet är ett av många sätt att göra detta. Att skriva ökar också din självmedvetenhet och bidrar till din personliga utveckling. Det kan kännas hur lätt som helst eller hur svårt som helst, men det är alltid stimulerande! Som språk- och kulturvetare leder jag skrivarkurser där syftet är att förbättra den skriftliga framställningen och ge ökad kunskap om skrivprocessen. I dessa kurser vässar du din berättarteknik, övar dig i gestaltning och i att ge och ta emot konstruktiv kritik. Skrivarcirkelarna kan också ha en mer terapeutisk profil. Yogiska perspektiv och tekniker hjälper dig att slappna av så att du når ner i kroppen och får mer spontanitet och flöde i ditt uttryck. Många gånger förundras vi över berättelserna som kommer ur medvetandets djup.

Felicia Thorell



Jag är lärare och terapeut i mediyoga, med en vidareutbildning inom Yoga och Cancer, (IMY) och i ArcadiaFriskvårds Stöd och vägledningsprogram för patienter och närstående. I botten har jag en magisterexamen i svenska och estetik från Södertörns högskola och är cirkelledare i kreativt skrivande i Studieförbundet Vuxenskolan.

Kontakt: innerstories.se 070-4796145 innerstories@gmail.com